



Patiënteninformatie

# Zorgpad osteoporose Bruggen bouwen voor betere botten



*AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.*

## Inhoud

|                                                      |   |
|------------------------------------------------------|---|
| Gezamenlijke aanpak van osteoporose.....             | 3 |
| Wat is een zorgpad? .....                            | 5 |
| Heeft u vragen over de aanpak van osteoporose? ..... | 5 |
| Hoe verloopt het zorgpad osteoporose?.....           | 5 |
| Belangrijkste risicofactoren voor osteoporose .....  | 6 |
| Vallen en osteoporose .....                          | 6 |
| Valrisico: enkele tips .....                         | 7 |

# Gezamenlijke aanpak van osteoporose

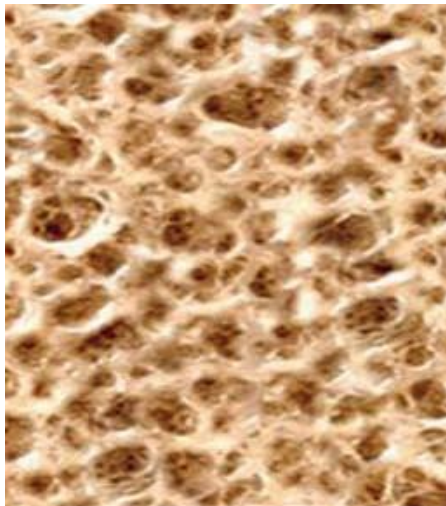
Wanneer u zich als 50-plusser met een breuk in het ziekenhuis aanmeldt, lichten we u in over het mogelijke verband met osteoporose of botontkalking. Ook uw huisarts kan inschatten of u risico loopt op osteoporose.

De artsen van AZ Turnhout en de Huisartsenvereniging regio Turnhout (HVRT) werkten samen het zorgpad osteoporose uit. Hiermee bouwen ze bruggen tussen de verschillende zorgverleners die bij uw behandeling voor osteoporose betrokken zijn.

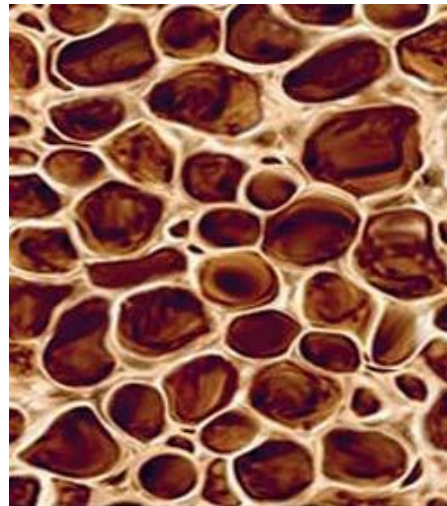
Binnen het zorgpad zullen we u verwijzen voor:

- een botmeting (kalkmeting) en een bepaling van uw risico om iets te breken
- eventueel bloedonderzoek
- eventueel röntgenfoto

Een behandeling is heel belangrijk om het risico op een nieuwe breuk te verlagen. Als u liever niet deelneemt aan het zorgpad, kan u dat aangeven aan uw behandelende arts.



*Normaal bot*



*Osteoporotisch bot*

## Wat is een zorgpad?

Een zorgpad omschrijft precies wat welke zorgverlener wanneer, waarom en hoe doet.

Alle stappen die u als patiënt doorloopt – van verwijzing tot en met behandeling – stemmen we zo goed mogelijk op elkaar af. Dit zorgt voor een efficiëntere en patiëntvriendelijkere aanpak.

## Heeft u vragen over de aanpak van osteoporose?

Spreek erover met uw huisarts, hij/zij helpt u graag verder.

## Hoe verloopt het zorgpad osteoporose?

Uw huisarts zal inschatten of u in aanmerking komt voor het zorgpad osteoporose. Hij/zij zal u meer informatie geven, onderzoeken en doorverwijzen naar het ziekenhuis voor een botmeting.

De botmeting (BMD-meting) gebeurt op de dienst nucleaire geneeskunde van AZ Turnhout. U wordt gemeten en gewogen. U ligt op uw rug op een onderzoekstafel. Het meettoestel beweegt boven u. De meting gebeurt met een soort röntgenapparaat, maar de straling waaraan u tijdens het onderzoek wordt blootgesteld is erg laag. Het onderzoek is volledig pijnloos. Met een vragenlijst gaan zij ook na hoe het met uw botten gesteld is.



De arts nucleaire geneeskunde bezorgt de resultaten aan uw huisarts. Alle informatie over wat wel en wat (nog) niet onderzocht is, blijft netjes bij elkaar. Eén tot twee weken na het onderzoek in het ziekenhuis maakt u een afspraak bij uw huisarts om de verdere behandeling te bespreken.

Na ongeveer 3 maanden gaat u opnieuw op raadpleging bij uw huisarts om te kijken hoe het met u gaat, of u de voorgeschreven medicatie trouw neemt en of een nieuwe breuk is uitgebleven. Daarna gaat u elk jaar opnieuw op controle bij uw huisarts.

Schrijft uw huisarts u medicatie voor, dan controleren we uw botdichtheid na twee jaar behandeling opnieuw.

## **Belangrijkste risicofactoren voor osteoporose**

- Hoge leeftijd
- Te slank figuur
- Gebroken heup bij één van uw ouders
- Botbreuk door lichte val of bruuske beweging
- Twee of meer valpartijen per jaar
- Huidig gebruik van cortisone of prednisone
- Reumatoïde artritis
- Roken
- Drie of meer alcoholconsumpties per dag

## **Vallen en osteoporose**

Vallen kan grote gevolgen hebben. Wie osteoporose heeft, loopt door de verminderde botdichtheid een extra groot risico op botbreuken bij valpartijen.

Om osteoporosebreuken te voorkomen, is (naast medicatie om de botten te versterken) ook het verminderen van het valrisico van belang.

Valpreventie is net zo belangrijk als botsterkte.

## Valrisico: enkele tips

- Blijf actief en fit (beweeg minstens 30 minuten per dag licht tot matig).
- Probeer duizeligheid te vermijden.
- Ga verstandig om met slaap- en andere medicatie.
- Overwin uw angst om te vallen. Gebruik hulpmiddelen als u zich daar veiliger mee voelt.
- Ga regelmatig op controle bij de oogarts.
- Let op voor versleten tapijten, losliggende tegels, kabels, natte vloeren, ...
- Schenk voldoende aandacht aan stevige schoenen en voetverzorging.



**AZ Turnhout vzw**

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11

**Huisartsenvereniging regio Turnhout (HVRT) vzw**

[www.hvrt.be](http://www.hvrt.be)

[www.preventiecentrum.be](http://www.preventiecentrum.be)

[info@preventiecentrum.be](mailto:info@preventiecentrum.be)

014 81 59 09

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bvba)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout